



Familias Sanas

Página de notas o fotografías

Familias Sanas

Las Familias Aprenden Juntas

Usted es la primera maestra de su niño. Cuando los niños aprenden en el hogar, tienen un mejor rendimiento en la escuela. Ellos quieren aprender. Tienen que ver el aprendizaje en acción. Traten de hacer juntos las siguientes cosas:

- Escoja un momento especial cada día para leer juntos; comience cuando el niño es bebé.
- Haga que los libros sean cosas especiales; provea un espacio especial en un estante para que el niño guarde sus libros.
- Vayan a la biblioteca para leer libros y participar en actividades.
- Haga cuadernos de familia con fotos e historias.
- Visiten museos de niños.
- Limite el tiempo que mira televisión.
- Use las siguientes actividades diarias para aprender:
 - ➡ Haga listas de compras
 - ➡ Lea los carteles de la calle
 - ➡ Lea carteles y etiquetas en la tienda
 - ➡ Lea recetas y mida los ingredientes cuando cocina
 - ➡ Cuente dinero

Haga que la lectura de cuentos forme parte del día. Busque libros que puedan leer juntos y que sean apropiados para su edad. Intente también leer en ambos idiomas.

Algunos libros recomendados son:

Buenas noches luna por Margaret

Wise Brown; *Un día de nieve* por

Ezra Jack Keats; *Hairs-Pelitos* por

Sandra Cisneros; *¡Salta, ranita,*

salta! por Robert Kalan; *In My*

family/En mi familia por Carmen Lomas Garza; y *Donde viven los*

monstruos por Maurice Sendak.



En el caso de los padres que necesitan ayuda para leer los programas educativos para la familia le dan a usted y a su niño una oportunidad para aprender juntos. A usted le enseñan destrezas básicas y desarrollo infantil. También tienen programas para su niño. Llame a la Mass Adult Literacy Hotline (Línea de alfabetización de adultos de Massachusetts) al 1-800-447-8844 para averiguar sobre:

- Programas de alfabetización familiar
- Clases de inglés como segundo idioma
- Clases de destrezas básicas

Llame al departamento escolar o centro comunitario de su localidad para averiguar sobre clases de computadoras.

La Disciplina Significa Enseñanza

Su labor como padre o madre es la de enseñar a su niño los comportamientos que son buenos y sanos, y los que no lo son. Esta es una de las tareas más difíciles que deberá hacer como padre/madre. Distintos modos de comportamiento son aceptables en distintas familias. La disciplina toma tiempo y paciencia. La disciplina no es castigo. No es dura. La disciplina es para enseñarle a su niño. Ésta **no** es un modo para que usted pueda expresar sus sentimientos.

La meta de la disciplina es que su niño aprenda buenos modales. Para ayudar a su niño a comportarse bien:

- Proveale un ambiente sano y seguro.
- Establezca reglas claras y coherentes.
- Sirva de buen ejemplo; sea un buen modelo.
- Premie el buen comportamiento.

La disciplina es muy diferente para un niño pequeño, un niño de 2 años y uno de 4 años.

Los bebés, hasta la edad de 15 meses, son demasiado pequeños para comprender las reglas. Así que:

- Quite de su alcance las cosas que no sean seguras.
- Distráigalo con juguetes o actividades que sean adecuadas.
- Nunca sacuda ni golpee a su niño.

Los niños pequeños, hasta la edad de 3 años, necesitan reglas muy simples.

- Establezca reglas que su niño pueda entender y seguir.
- Explique la regla de antemano. Asegúrese de que la entienda.
- Mantenga la misma regla todos los días.

Su niño podrá seguir mejor las reglas si usted:

- Mantiene rutinas diarias simples.
- Le da algo que hacer cuando necesite quedarse quieto.
- Le da refrigerios o “snacks” saludables si la comida no está lista.
- Evita visitas y viajes largos.

Casi todos los niños entre las edades de 1 y 3 años tienen **rabieta**s para llamar la atención o salirse con la suya. Si su niño hace rabieta:

- Mantenga la calma. Si usted se enoja, grita o golpea a su niño, él hará lo mismo.
- Asegúrese de que su niño se sienta seguro para que no se haga daño o se lo haga a otros.
- Si es posible, ignore el mal comportamiento. La atención suele ser lo que más busca un niño.
- Si puede, lleve a su niño a otra habitación o salga afuera.
- Evite las discusiones fuertes. No ayudan en nada.

Los niños deben saber lo que usted espera de ellos.

- Las reglas cumplen esa función. Él también necesita saber lo que sucederá si decide no seguir la regla.
- Establezca una rutina diaria simple. Recuérdele las partes de la rutina a medida que se suceden durante el día.

Los niños necesitan ser alabados y saber que se les ama.

- Premie a su niño cuando se porta bien.
- Dígale lo que a usted le gusta de lo que él hace.
- Aunque le moleste el comportamiento de su niño, asegúrese de hacerle saber que lo ama a pesar de todo.

- Dígale por qué le molesta su mal comportamiento.
- Dele la oportunidad de comprender lo que ha hecho.

Los niños aprenden de imitar lo que hacen sus padres.

- Dígale y muéstrelle buenos modales.
- Muéstrelle sus sentimientos sin hacerle daño.
- Trate de mantener la calma. Nunca desahogue su coraje en su niño.
- No golpee a su niño ni use malas palabras.

Puede obtener ayuda para aprender a manejar el comportamiento de su niño.

- Pregúntele al médico o enfermera de su niño.
- Hable con otros padres.
- Únase a un grupo de apoyo para padres.
- Averigüe sobre programas de visitas al hogar en su área.
- Tome una clase de desarrollo de destrezas para padres.

Es normal que usted se enoje cuando su niño se porta mal. Tome un descanso. Puede llamar a alguien que le pueda aconsejar o calmar. Llame a un amigo o a un centro de ayuda para padres. Estos son algunos números de teléfono a los que puede llamar para obtener ayuda:

Parental Stress Line (Línea de asistencia para padres con estrés) al 1-800-632-8188

Consejería, atienden las 24 horas, los 7 días de la semana

Parents Helping Parents (Padres Ayudando a Padres) 1-800-882-1250

Consejería psicológica y referidos a grupos de apoyo. No tienen personal que habla español.

Children's Trust Fund (Fondo Fiduciario para Niños) 1-888-775-4KIDS

Material gratuito y referidos a clases de detrezas para padres y programas de visitas al hogar. No tienen personal que habla español

Cuando el Mal Comportamiento es un Problema

Podrían haber momentos en que ciertos comportamientos presentan problemas. El médico o enfermera de su niño le puede referir a un proveedor diferente o a un consejero para ayudarlo. La consejería puede incluir al niño, los padres, o la familia entera. La meta de la consejería es para que el padre y el niño se sientan más capaces de tomar las mejores decisiones.

Cuando hable con el médico, enfermera, o consejera, le podrían preguntar a usted:

- ¿Cuál es el comportamiento problemático?
- ¿Cuándo ocurre?
- ¿Comenzó el problema al mismo tiempo que ocurrió algo más en su familia?
- ¿Tiene su niño hábitos o miedos que le preocupan?
- ¿Existe una lucha por el control entre usted y su niño?
- ¿Cómo son las relaciones de su niño con otras personas?
- ¿Cómo está el resto de la familia?
- ¿Cuáles son los aspectos buenos de su niño?

Pérdida y Tristeza

Todos los seres humanos experimentamos pérdidas. Para un niño, la pérdida puede ser cuando alguien se aleja, cuando una persona o un animal querido están enfermos, cuando alguien muere, o cuando pierde algo. Mientras crece, una pérdida puede significar cosas diferentes. Un niño adoptado puede estar triste de haber perdido sus padres biológicos. El niño podrá necesitar hablar de su pérdida una y otra vez. Ayúdelo a:

- **Comprender.** Cuando alguien muere, significa saber que la persona ya no vive. Un niño de 2 años no comprenderá la muerte del mismo modo que la comprende uno de 4 años. Es bueno preparar a su niño si alguien está a punto de morir.
- **Sufrir.** Ayude a su niño a expresar sus sentimientos. Puede que no parezca estar triste cuando usted lo espera. Deje que sienta la tristeza a su manera. El niño que expresa sus sentimientos podrá adaptarse a los cambios de mejor modo.
- **Recordar.** Puede ayudar a que su niño recuerde la pérdida. Esto puede incluir una ceremonia religiosa o de otro tipo que hacen en familia. Su niño podrá querer escribir una carta al difunto, hacer un funeral en el jardín o llevar consigo un objeto que pertenecía a la persona.

Hable con el médico o la enfermera sobre la pérdida y cómo está reaccionando su niño al respecto. También puede llamar al National Center for Death Education (Centro Nacional de Educación sobre la Muerte) al 617-928-4649. Ellos le pueden recomendar libros o videos y referirle a consejeros.

Violencia en la Familia

La violencia en la familia puede tomar diversas formas: un marido, un(a) novio(a), o un(a) amante haciéndole daño a su pareja; padres, hermanos, parientes; o amigos haciéndole daño a los niños o a los ancianos. Tipos de abuso comunes incluyen:

Abuso emocional:

- Malas palabras o apodos feos
- Control excesivo
- Amenazas
- Prohibir acercarse a la familia o a los amigos

Abuso físico:

- Golpes y bofetadas
- Empujones
- Patadas
- Ahogamientos
- Quemaduras
- Sacudidas

Abuso sexual:

- **Cualquier tipo** de contacto sexual no deseado
- **Cualquier tipo** de comportamiento sexual de un adulto hacia un niño
- Hablar del sexo o mostrar partes privadas del cuerpo de modo dañino
- Rehúsar practicar el sexo de forma segura o el control de la natalidad

Niños, Violencia, Abuso y Negligencia

Los niños se sienten tristes cuando ven actos de violencia o son víctimas de violencia. Cualquier persona puede abusar de niños. Los niños también quedan afectados al ver que le hacen daño a alguien.

Señales que demuestran que los niños pueden haber presenciado violencia o pueden haber sido abusados:

- Moretones (hematomas) y otras lesiones
- Miedos nuevos y ansiedad
- Dificultades para dormir y pesadillas
- Problemas para comer
- Dificultades de aprendizaje
- Comportamiento agresivo o tímido
- Pérdida del interés en el juego
- Problemas para estar cerca de otras personas
- Enfermedades transmitidas sexualmente
- Palabras, comportamiento o conocimientos sexuales inapropiados

Siempre asuma que su niño no le está mintiendo si le dice que alguien le hace daño. Proteja a su niño:

- Enséñele qué es el abuso.
- Dígale que nunca merece ser abusado.
- Enséñele los nombres correctos de las partes del cuerpo.
- Dígale que usted necesita saber si alguien lo toca inapropiadamente o lo hace sentirse incómodo.

Nunca deje a su niño solo con alguien en quien usted no confía o con quien no se siente cómodo.

Si Necesita Protección

Si siente que no puede protegerse o proteger a sus niños, usted necesita buscar ayuda. Hay muchas personas que le pueden ayudar. El primer paso para protegerse y obtener ayuda es hablar con alguien de confianza.

Llame a un número telefónico de asistencia, a un abogado, consejero, o amigo de confianza para obtener apoyo e información. Estas personas le pueden ayudar a encontrar el modo de estar segura. Los resultados pueden ser:

- Contar con una relación segura
- Dejar la relación o el lugar de modo seguro
- Llegar a un lugar nuevo y seguro
- Permanecer segura
- Recibir ayuda para vivienda, alimentos y ropa

Usted puede llamar a la policía para que le ayude a llegar al hospital o a otro lugar seguro. Para encontrar ayuda cerca de usted, llame al 411 o a los siguientes números:

Domestic Violence Hotline 1-877-785-2020
(ayuda contra la violencia doméstica)

*** Child-At-Risk Hotline** 1-800-792-5200
(ayuda para niños en riesgo)

Llámanos 1-800-223-5001
(Línea Directa para Sobrevivientes de Abuso Sexual)

Elder Abuse Hotline 1-800-922-2275
(ayuda contra el abuso de ancianos)

*** Disabled Abuse Hotline** 1-800-426-9009
(ayuda contra el abuso de personas incapacitadas)

* No tienen personal que habla español.

Violencia, Televisión, Películas y Juguetes

Los niños aprenden el comportamiento violento viéndolo, imitándolo y creyendo que está bien hacerlo. Algunas películas, programas de televisión y juguetes hechos para los niños promueven la violencia. El hecho de ver que las personas se golpean y disparan unos a otros en la televisión puede provocar que su niño decida golpear y patear. También puede convertirlo en un niño más miedoso o menos conciente de los sentimientos de los demás.

Los juguetes, películas y programas de televisión violentos enseñan que:

- La violencia es la mejor manera de resolver los problemas
- La violencia es heroica
- La violencia es divertida y entretenida

Usted puede ayudar a su niño:

- Limite y supervise el tiempo de ver la televisión.
- Escoja programas y videos sin violencia.
- Vea televisión con su niño y hable de la violencia que observa.
- Discutan sobre modos no violentos de resolver conflictos.
- Cómprele juguetes que lo ayuden a ser creativo.
- No le compre juguetes que estén vinculados a personajes violentos.
- No le compre armas de juguete.

Página de notas